

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08				
水	木	金	土	日	月	火	水				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
PreBasic		Waist	jump to burn	Shape up waist		Pilates Barre	Waist				
yumika.o		COCO.H	yukino	yukino		yumika.o	COCO.H				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Shape up waist		Pilates Barre	Waist	Basic		Pilates Workout	Pilates Cardio				
yukino		yumika.o	yumika.o	COCO.H		yukino	yumika.o				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close			
		Basic	PreBasic	Pilates Barre		PreBasic	PreBasic				
		COCO.H	yumika.o	yumika.o		yumika.o	yumika.o				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close		close		
	Hip & Leg	Waist	Hip & Leg	Waist							
	yukino	COCO.H	yukino	COCO.H							
	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	close	close	close					
	Beauty Conditioning		Beauty Conditioning								
	yukino		yukino								
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Back & Arm		PreBasic					close		Waist	Basic
yumika.o	yukino		yumika.o							COCO.H	COCO.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Hip & Leg		Pilates Cardio				Beauty Conditioning		Back & Arm		
COCO.H	Yuka.K		Sae				yukino		yukino		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist	Pilates Workout	Waist	Basic	Shape up waist							
yumika.o	yukino	COCO.H	COCO.H	yukino							

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Basic	Reset Flow	Hip & Leg		Beauty Conditioning	Back & Arm				
	COCO.H	yumika.o	yukino		yukino	未定				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
	Waist	Back & Arm	Beauty Conditioning		Hip & Leg	Reset Flow				
	COCO.H	未定	yukino		yukino	yumika.o				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		close		
	Reset Flow	Basic	jump to burn		Back & Arm	Back & Arm				
	yumika.o	COCO.H	yukino		close	close				
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00						16:30 ~ 17:30	
Waist	Back & Arm	Waist	Back & Arm							
COCO.H	yukino	COCO.H	yukino							
17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	close	close						
Hip & Leg		Hip & Leg								
未定		未定								
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist		Hip & Leg					close	Pilates Workout	Waist	Beauty Conditioning
Lico.O		yukino						yukino	COCO.H	yukino
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Reset Flow		Shape up waist			Basic	Hip & Leg		Basic		
yumika.o		yukino			COCO.H	未定		COCO.H		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
PreBasic	Back & Arm	Waist	Basic	Shape up waist						
yumika.o	yukino	COCO.H	COCO.H	yukino						

👉：体験可能レッスン  
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 南大沢店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/02 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist	Pilates Barre	Basic		jump to burn	Basic		Pilates Barre
COCO.H	yumika.o	COCO.H		yukino	COCO.H		yumika.o
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
PreBasic	Hip & Leg	Reset Flow		Basic	Pilates Workout		Waist
yumika.o	yukino	yumika.o		COCO.H	yukino		Lico.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio	PreBasic			Hip & Leg			PreBasic
yumika.o	yumika.o	yumika.o		yukino			yumika.o
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close
	Waist	Waist					
	Lico.O	COCO.H					
	17:30 ~ 18:30						
	Pilates Cardio						
	yumika.o						
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Shape up waist			Back & Arm	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	
YUKA.I			yukino	yukino	Akie.T	COCO.H	
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Reset Flow					Waist	Reset Flow	Waist
yumika.o					COCO.H	yumika.o	COCO.H
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm					Hip & Leg	PreBasic	Back & Arm
YUKA.I					yukino	yumika.o	Akie.T
							Beauty Conditioning
					yukino		

pilatesK 南大沢店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Waist		Reset Flow	Hip & Leg		Back & Arm
yukino	COCO.H		yumika.o	Akie.T		Akie.T
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
PreBasic	Pilates Cardio		Shape up waist	Back & Arm		Waist
yumika.o	yukino		yukino	Akie.T		COCO.H
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Beauty Conditioning	Basic		PreBasic			Hip & Leg
yukino	COCO.H		yumika.o			Akie.T
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist	Back & Arm					
yumika.o	yukino					
close						
17:30 ~ 18:30						
Reset Flow						
yumika.o						
close						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist	Pilates Cardio	Basic	Reset Flow
			COCO.H	yumika.o	COCO.H	yumika.o
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Pilates Workout	Basic	Back & Arm	Beauty Conditioning
			yukino	COCO.H	Akie.T	yukino
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Basic	Reset Flow	Hip & Leg	Pilates Barre
			COCO.H	yumika.o	Akie.T	yumika.o

📌 : 体験可能レッスン  
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。